

ほけんだより 6月

「熱中症」は夏に起こるもの？いえ、実は今の時期も注意が必要です。なぜなら、湿度が高くじめじめしていると汗が乾かず、体温が下がりにくいからです。加えて、6月は暑さに体が慣れておらず、体温調節がうまくできません。6月も水分補給、帽子、薄手の服などで予防をしましょう。

また、暑さや雨により、放課は校舎で過ごす時間も増えます。先月は教室でのけがもいくつかありました。けがをしないように安全に過ごすにはどうしたらよいでしょうか？考えて過ごしましょう。



熱中症ってなに？

体温の調節がうまくできなくなり、体のなかに熱がこもってしまうことです。

急な暑さにご用心 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で
体感温度を調節しよう



汗をかいたら清潔な
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり
紫外線を避けよう

しかけんしん けっか 歯科検診の結果

学年	1	2	3	4	5	6
むし歯の人数(人)	1	1	5	4	0	0

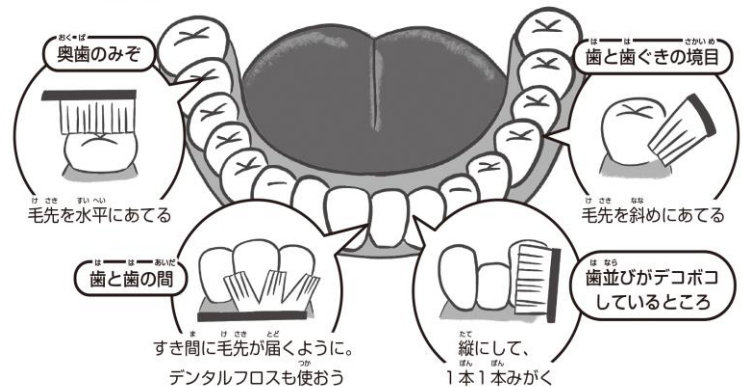
5月26日に歯科検診の結果をお返ししました。

5・6年生は1人もむし歯がいませんでした。

素晴らしいです！



みがき残しやすい場所 とみがき方



がくしゅう はじ プール学習が始まります！

プールが12日（月）から始まります。けが・熱中症・病気に気をつけて取り組みましょう。実は、プールでも熱中症は起きます。気づかない間に汗をかいています。プール前にはしっかり水分補給をしていくようにしましょう。また、体調が少しでも悪かったら、担任の先生に伝えましょう！



まえ 入る前にけんこうチェック✓

- ✓ つめはのびていませんか？
- ✓ 熱はないですか？
- ✓ 食事・すいみんはしっかりとってきましたか？
- ✓ げりはしていませんか？
- ✓ せきや鼻水はで出ませんか？
- ✓ 目は赤くなっていませんか？



まも り こ ルールを守って事故0に！

はし プールサイドを走らない

すべてで転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。

ふざけない

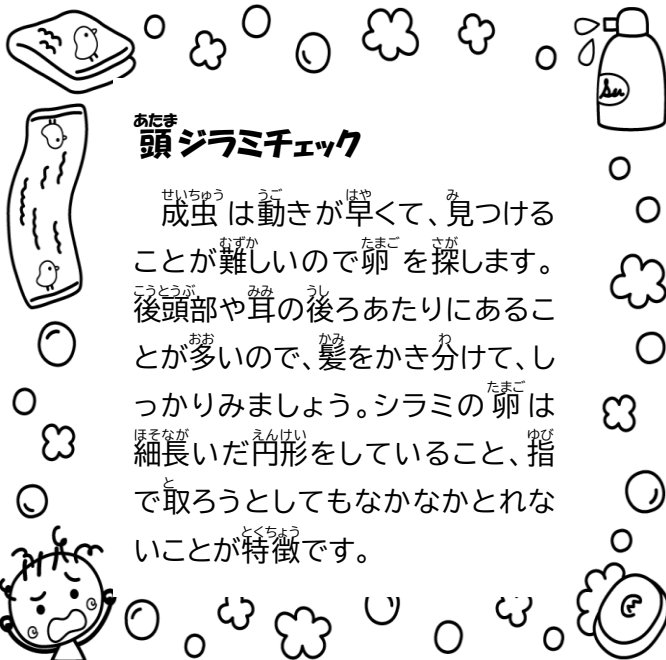
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。

とこ 飛び込まない

プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。

むり 無理をしない

体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



あたま 頭ジラミチェック

成虫は動きが早くて、見つけることが難しいので卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて、しっかりみましましょう。シラミの卵は細長いだ円形をしていること、指で取ろうとしてもなかなかとれないことが特徴です。

よぼうぼうぼう 予防方法

- ✓ 布団をこまめに干す
(頭ジラミは熱と乾燥に弱い)
- ✓ 服は毎日清潔なものにとりかえる
- ✓ 毎日ていねいに髪の毛を洗う
(指の腹でやさしくマッサージするとよい)
- ✓ タオル・くし・まくらなど、髪の毛が直接触れるものを人と共有しない